



3.3AT

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lisez le guide du TAPIS ROULANT avant de vous référer au MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back cover of the OWNER'S MANUAL.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Contact Customer Tech Support at the number on the back cover to schedule service.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.



This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.



GROUNDING INSTRUCTIONS

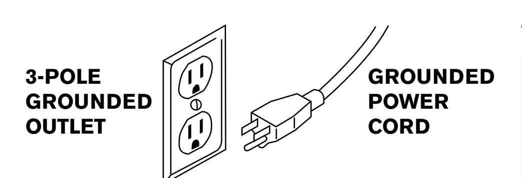
This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

⚠ DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 20-amp circuit.





WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.



ASSEMBLY

⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

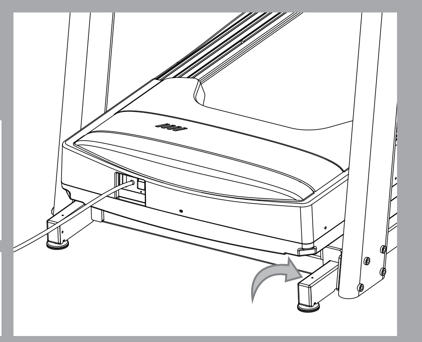
Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker on the base frame as shown in this image.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER: TM ____________________

MODEL NAME: **AFG** ____________ **TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



CONSOLE FAN
CONSOLE
SPEAKERS
SPEED/INCLINE TOGGLES
WATER BOTTLE HOLDER
ON/OFF SWITCH
CIRCUIT BREAKER
POWER CORD
CONSOLE DISPLAY AND CONTROLS
READING RACK
HEART RATE GRIP BARS
HANDLEBARS
SAFETY KEY PLACEMENT
CONSOLE MAST

CAUTION | MISE EN GARDE | PRECAUCIÓN

MOTOR COVER
RUNNING BELT / RUNNING DECK

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.

REAR ROLLER TENSION/ADJUSTMENT BOLTS
TRANSPORT WHEEL

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.

FOOT LOCK LATCH
(UNDERNEATH DECK)
SIDE RAIL

TOOLS REQUIRED:

- ☐ T-Wrench
- ☐ L-Wrench
- ☐ Screwdriver (not included)

PARTS INCLUDED:

- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Sets Console Mast Covers
- ☐ 2 Heart Rate Grip Bars
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 USB Cover
- ☐ 1 Rubber Pad For Media Players
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back cover of this manual.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

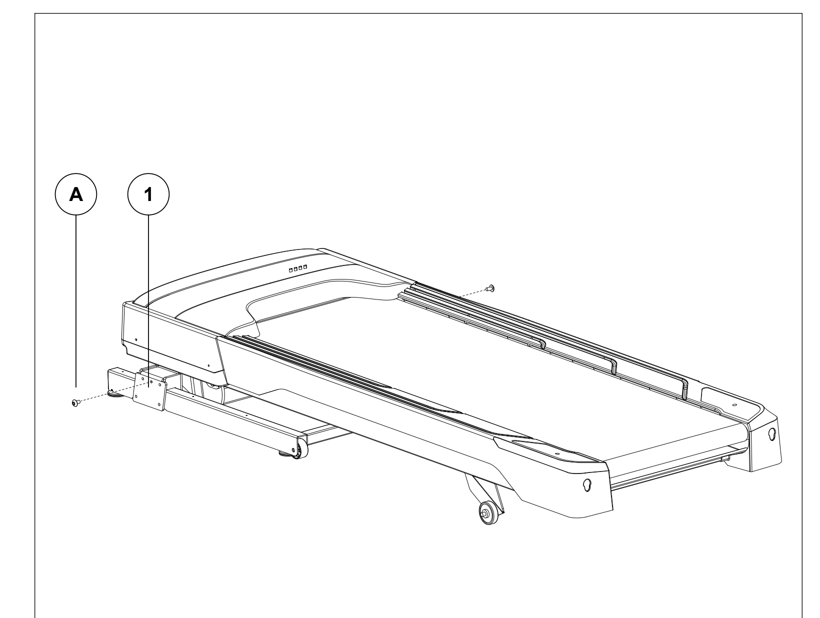
⚠ WARNING

- DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.
- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

⚠ IMPORTANT NOTES

- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.

ASSEMBLY **STEP 1**



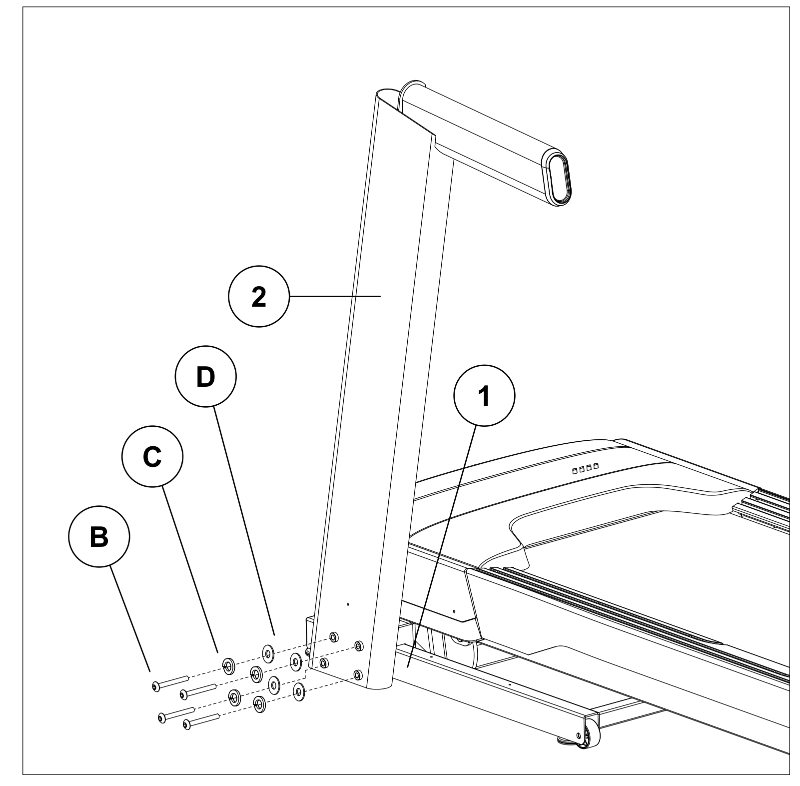
HARDWARE FOR STEP 1		
PART	TYPE	QTY
A	BOLT	2

A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

C Insert 2 **BOLTS (A)** into **MAIN FRAME BRACKETS (1)**.

ASSEMBLY **STEP 2**



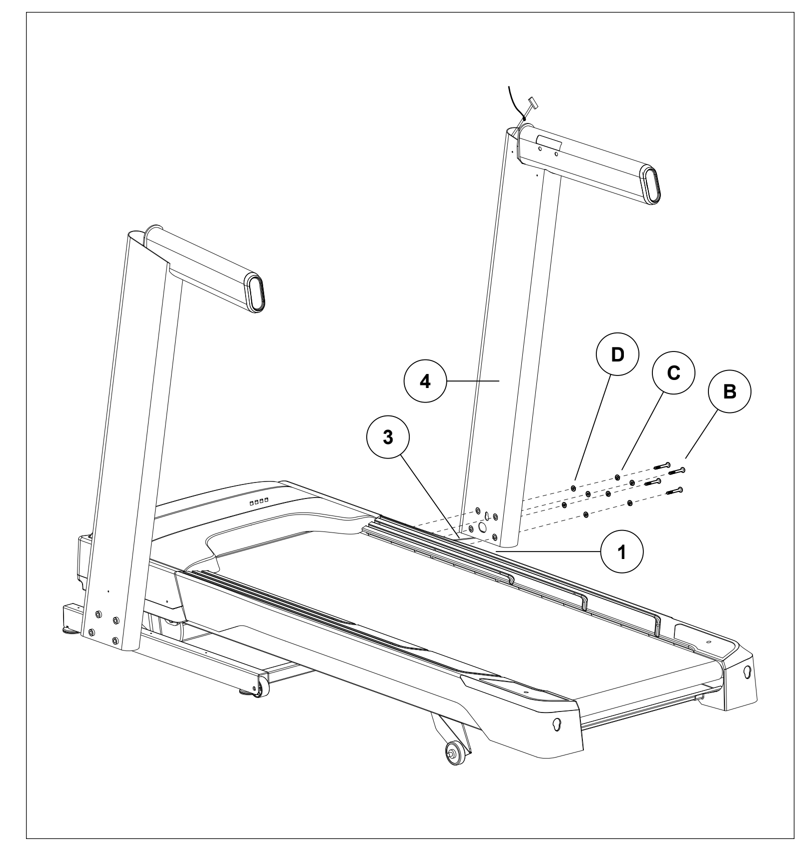
HARDWARE FOR STEP 2		
PART	TYPE	QTY
B	BUTTON HEAD BOLT	8
C	SPRING WASHER	8
D	FLAT WASHER	8

A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Attach **LEFT CONSOLE MAST (2)** so that **BOLT (A)** sits on the **NOTCHED HOLE** in the bottom of the **CONSOLE MAST**.

C Attach **LEFT CONSOLE MAST (2)** to **MAIN FRAME BRACKET (1)** using **4 BOLTS (B)**, **4 SPRING WASHERS (C)**, and **4 FLAT WASHERS (D)**.

ASSEMBLY **STEP 2** (continued)



HARDWARE FOR STEP 2		
PART	TYPE	QTY
B	BUTTON HEAD BOLT	8
C	SPRING WASHER	8
D	FLAT WASHER	8

NOTE: Do not fully tighten bolts until step 6.

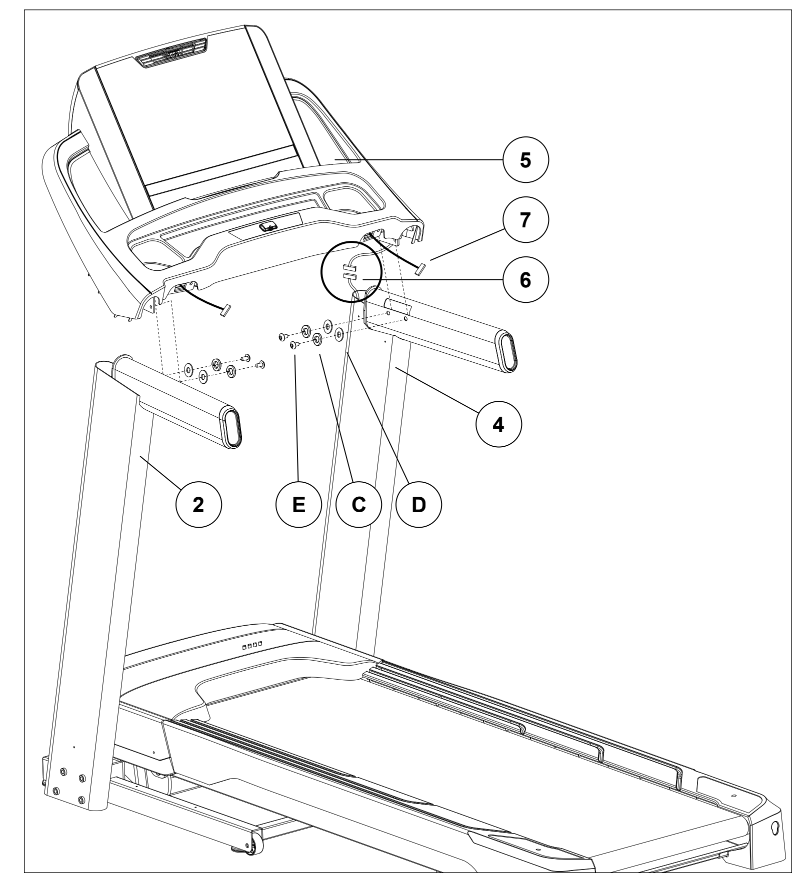
NOTE: Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

A Pull the **CONSOLE CABLE (3)** out of the treadmill base frame using the **LEAD WIRE**. Attach **CONSOLE CABLE** to the **CONSOLE CABLE** in the bottom of the mast. The other end of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRES**.

B Align the RIGHT **CONSOLE MAST (4)** so that **BOLT (A)** sits in the **NOTCHED HOLE** in the bottom of the **CONSOLE MAST**.

C Attach **CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME BRACKET (1)** using **4 BOLTS (B)**, **4 SPRING WASHERS (C)**, and **4 FLAT WASHERS (D)**.

ASSEMBLY **STEP 4**



HARDWARE FOR STEP 4		
PART	TYPE	QTY
E	BUTTON HEAD BOLT	4
C	SPRING WASHER	4
D	FLAT WASHER	4

NOTE: Be careful not to pinch the console cables while attaching the console.

A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

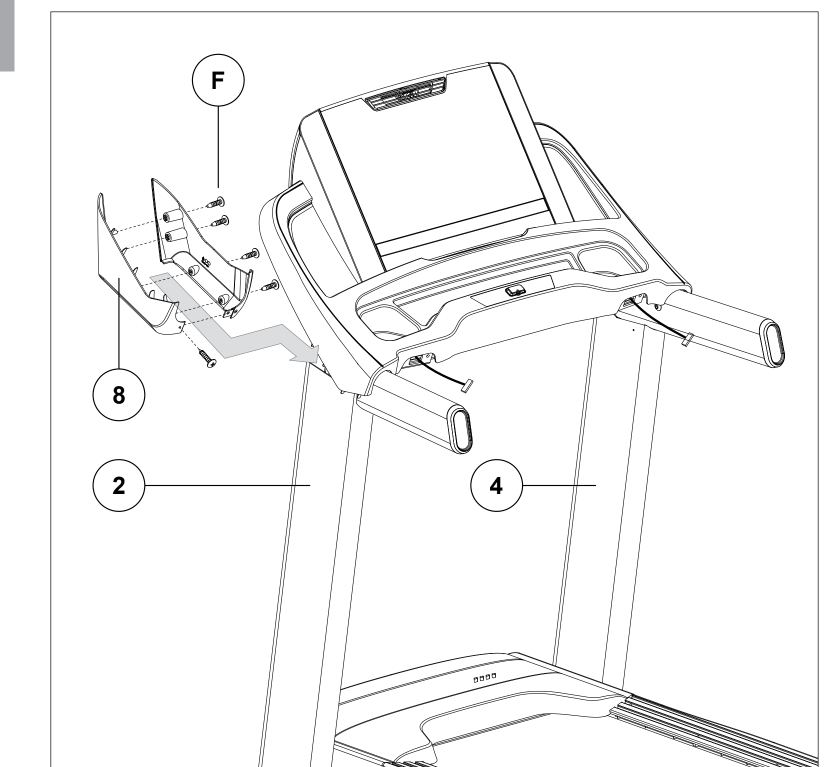
B Gently place **CONSOLE (5)** on top of **CONSOLE MASTS (2 & 4)**.

C Connect the **CONSOLE CABLES (6)** and tuck them inside the right **CONSOLE MAST (4)**. Do not connect the **HEART RATE CABLES (7)** until STEP 5.

D Connect the **CONSOLE (5)** to the right **CONSOLE MAST (4)** using 2 **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **FLAT WASHERS (D)**.

E Repeat STEP D on other side.

ASSEMBLY **STEP 5**



HARDWARE FOR STEP 5		
PART	TYPE	QTY
F	SCREW	10

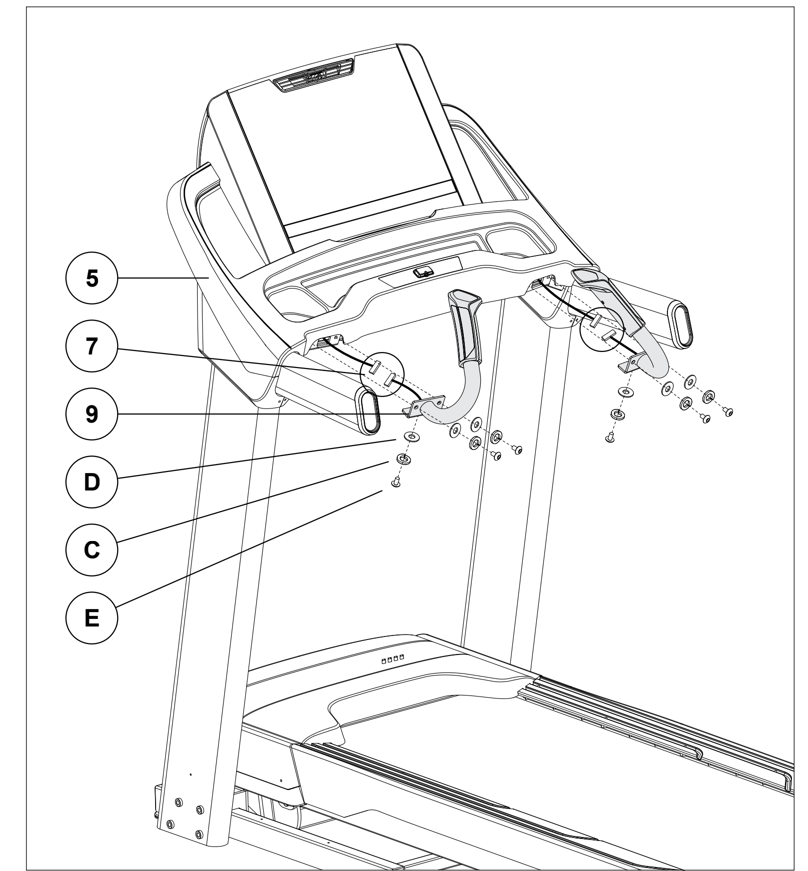
A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.

B Slide both **CONSOLE MAST COVERS (8)** under the console around **CONSOLE MAST (2)**.

C Attach **CONSOLE MAST COVERS (8)** using 4 **SCREWS (F)** from the inside and 1 **SCREW (F)** from the front.

D Repeat on other side **(4)**.

ASSEMBLY **STEP 6**



HARDWARE FOR STEP 6		
PART	TYPE	QTY
E	BUTTON HEAD BOLT	6
C	SPRING WASHER	6
D	FLAT WASHER	6

NOTE: Be careful not to pinch the console cables while attaching the console.

A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.

B Connect the **HEART RATE CABLES (7)** and carefully tuck them inside the **CONSOLE (5).**

C Attach **HEART RATE BAR (9)** to the **CONSOLE (5)** using using 3 **BOLTS (E)**, 3 **SPRING WASHERS (C)** and 3 **FLAT WASHERS (D)**.

D Repeat on other side.

ASSEMBLY COMPLETE!

Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

TREADMILL OPERATION



This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE TREADMILL**
- **USING THE SAFETY KEY**
- **FOLDING THE TREADMILL**
- **MOVING THE TREADMILL**
- **LEVELING THE TREADMILL**
- **TENSIONING THE RUNNING BELT**
- **CENTERING THE RUNNING BELT**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



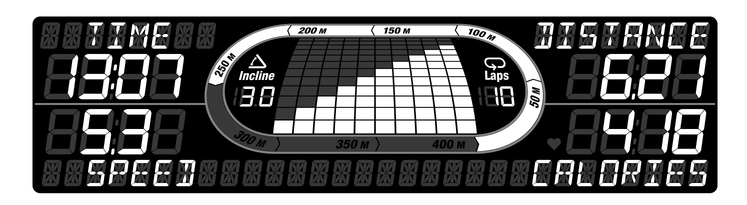


CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LCD DISPLAY WINDOW:** time, incline, distance, LIVETRACK, speed, laps, calories, and heart rate.
- **B) PROGRAMMING – / + KEYS:** Used to cycle through programs and LIVETRACK workout statistics.
- **C) ENTER:** used to confirm a selection. Press to change display feedback during workout.
- **D) AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- **E) VOLUME:** used to adjust volume up or down.
- **F) LIVETRACK FITNESS JOURNAL SYSTEM:** see page 26 for more information.
- **G) USB PORT:** insert USB stick for any software updates.
- **H) ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- **I) PROGRAM KEYS:** press to select workout.
- **J) INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline quickly.
- **K) SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed quickly.
- **L) INCLINE – / + KEYS:** used to adjust incline level.
- **M) SPEED – / + KEYS:** used to adjust speed level.
- **N) GO / PAUSE:** used to start workout, pause workout, and restart after pause.
- **O) STOP / HOLD TO RESET:** used to stop machine and also will reset machine when held down.
- **P) FAN:** personal workout fan
- **Q) FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- **R) SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- **S) READING RACK:** holds reading material.
- **T) STORAGE POCKETS:** holds personal items, i.e. water bottle, brought with you.
- **U) SAFETY KEY:** enables treadmill when safety key is inserted.
- **V) RUBBER PAD:** place rubber pad above reading rack to help secure your media player.





DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the belt is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline level of the running surface.
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.
- **LAPS:** Shows how many 400 meter (¼ mile) laps have been completed.
- **LIVETRACK:** When LIVETRACK is activated, the LIVETRACK information is displayed. See page 26.



GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) Select User 1, User 2, or Guest using **– / +** and press ENTER.
7) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the GO key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

8) Press desired PROGRAM BUTTON to select workout.
9) Set workout time using **– / +** and press ENTER.
10) Set workout level using **– / +** and press ENTER.
11) Press GO to begin workout.
NOTE: You can adjust the speed and incline during your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display "workout complete" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the stop button for 3 seconds.

PROGRAM INFORMATION



1) **MANUAL:** Adjust your speed and incline manually during your workout.

2) **WEIGHT LOSS:** Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

WEIGHT LOSS												
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

3) **MUSCLE TONER:** Tones muscles by adjusting incline gradually while keeping you in your fat burning zone. Segments change every 30 seconds. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

MUSCLE TONER - INCLINE ONLY																				
Segments	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool Down			
Time	4:00 MIN				Each segment is 30 seconds												4:00 MIN			
Level 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Level 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Level 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Level 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Level 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Level 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Level 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Level 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Level 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Level 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

4) **STRENGTH BUILDER:** Time segments vary from 30 to 90 segments long to challenge your stamina and strength. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

STRENGTH BUILDER - INCLINE ONLY																				
Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Seconds	4:00 MIN				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN			
Level 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Level 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Level 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Level 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Level 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

5) **SPEED INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed changes and segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

SPEED INTERVALS						
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

6) **PEAK INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed and incline throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed and Incline changes, segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

PEAK INTERVALS							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Incline	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Level 2	Speed	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Incline	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Level 4	Speed	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 5	Speed	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Level 7	Speed	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Incline	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 8	Speed	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Incline	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 9	Speed	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Level 10	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

PROGRAM INFORMATION



7-8) 5K/10K: Programs that allow you to set and work toward a distance goal. Treadmill automatically adjusts incline to simulate running on an actual course. Incline changes and all segments are 0.16 Km.

5K / 10K - INCLINE ONLY																		
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Incline	4:00 MIN		Each segment is 0.16 KM															4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

9) **TRAIL RUN:** Simulates climbing mountains by increasing and decreasing the incline. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from.

TRAIL RUN - INCLINE CHANGES																				
Segment	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool Down			
Seconds	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Level 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
Level 9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
Level 10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

10) **TRAIL CLIMB:** This high-intensity ascending cardio program gives you a solid and varied workout with 10 different challenge levels.

TRAIL CLIMB - INCLINE ONLY																				
Segment	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool Down			
Seconds	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Level 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Level 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
Level 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
Level 4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
Level 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
Level 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
Level 7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
Level 8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
Level 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
Level 10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

CUSTOM PROGRAM INFORMATION



Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

1) Press the CUSTOM program button and press ENTER.
2) Set the workout time using the **– / +** and press ENTER.
3) Use **– / +** to set the speed for each segment. Press ENTER to confirm the speed setting for each segment of the workout.
4) Use **– / +** to set the incline for each segment. Press ENTER to confirm the incline setting for each segment of the workout.
5) Press GO to begin workout.

DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter setup mode: Press and hold 1 & 2 SPEED QUICK KEYS for 3-5 seconds.
2) Use **– / +** to change settings and press ENTER to confirm settings.
3) Settings include: MONTH, DAY, YEAR, HOUR, MINUTE, and AM/PM.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode.
   Use the ENTER button to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the DATE and TIME, press and hold ENTER for 3 seconds.
6) To reset simply reenter setup mode and adjust DATE and TIME to the correct setting.

LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

The integrated LIVETRACK software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With LIVETRACK, you can easily compare your current workout to your last, average or lifetime workout totals. With quick access to feedback like duration of workout or calories burned during previous workouts, you'll be able to see the progress you've made.

SETUP

To activate LIVETRACK fitness journal system a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use **– / +** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. NOTE: If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

ACCUMULATED DATA

Once LIVETRACK is activated, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the LIVETRACK buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
   - Best Mile – fastest time in which the user has completed a mile
   - Best 5K – fastest time in which the user has completed a 5K
   - Longest Workout – (time)
   - Longest Workout – (distance)
   - Calories Burned – most calories user has burned in one workout

2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
   - Time – total time of selected workout
   - Distance – total distance of selected workout
   - Calories – total calories burned during selected workout
   - Pace – average pace during selected workout
   - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout

3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTALS** key will allow you to scroll through the following totals:
   - Total Workouts
   - Total Distance
   - Total Calories
   - Total Time
   - Elevation Gain – total elevation climbed in feet

USING YOUR MEDIA PLAYER



1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your media player.
2) Use your media player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the + **INCLINE** key and **– SPEED** key for 3-5 seconds. Use the **– / +** keys to navigate through the menu to ENG3. Press **ENTER** to select. Use **– / +** keys to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold **STOP** for 3-5 seconds to exit ENG3. Press and hold **STOP** again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147 kilograms)

FRAME = LIFETIME

Warranty on the frame against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not included any parts that can be removed.)

DRIVE MOTOR/ELEVATION MOTOR = LIFETIME

Warranty on the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS = 3 YEARS

Warranty on the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR = 1 YEAR

Warranty shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. The manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS



- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the manufacturer.
- The manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the manufacturer's option, the same or comparable model.
- The manufacturer may request defective components be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lisez toutes les directives avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de tapis roulant soient adéquatement informés de tous les avertissements et précautions. Pour toute question après la lecture de ce guide, communiquez avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur l'endos du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir fixer la pince d'attache de sécurité à votre vêtement.
- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le tapis roulant.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements pouvant se prendre dans toute pièce du tapis roulant.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur le tapis roulant lorsqu'il fonctionne.
- Ce tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité indiquée dans la SECTION de la GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Au moment de descendre le pont du tapis roulant, attendez que les pieds arrière reposent fermement sur le sol avant de monter sur le pont.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : n'utilsez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN)
- Le tapis roulant ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le tapis roulant de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'installer ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut alors se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) du tapis roulant.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ne devraient utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser le tapis roulant sans la supervision d'un adulte.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins prévues comme il est décrit dans le guide du tapis roulant et le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du manuel pour prendre un rendez-vous pour le service.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si l'ouverture d'air est bloquée. Tenez l'ouverture d'air propre et exempte de peluche, de cheveux, etc.
- Pour éviter tout choc électrique, n'échappez ni n'insérez jamais un objet dans toute ouverture de l'équipement.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position « OFF » (arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive peut annuler la garantie.
- Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du Soutien technique à la clientèle. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.

AVERTISSEMENT

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique en vue de réduire le risque de choc électrique. Ce tapis roulant est muni d'un cordon avec un conducteur de terre d'équipement et d'une fiche de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

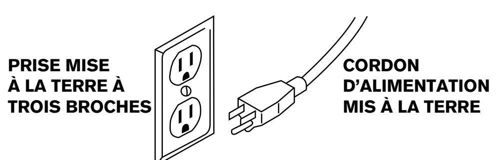


Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites poser une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à la fiche. Aucun adaptateur doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils sont encore alimentés. Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit d'au moins 20 A.

PRISE MISE À LA TERRE À TROIS BROCHES



CORDON D'ALIMENTATION MIS À LA TERRE



Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil dont l'un des cordons ou l'une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique à la clientèle pour des pièces de remplacement ou une réparation.

ASSEMBLAGE



AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série et le nom du modèle du tapis roulant qui figurent sur un autocollant de code à barres blanc, sur le cadre tel que montré dans cette figure.

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS:

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM ______

NOM DU MODÈLE : **TAPIS ROULANT** ______ **AFG**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour le service.



VENTILATEUR
DE CONSOLE

CONSOLE

HAUT-PARLEURS

BASCULES VITESSE/PENTE

PORTE-BOUTEILLE

INTERRUPTEUR
ON/OFF (MARCHE/ARRÊT)

DISJONCTEUR

CORDON
D'ALIMENTATION

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.

ROULETTE DE TRANSPORT

1 2

PÉDALE DE VERROUILLAGE

(SOUS LA PLATEFORME)

AFFICHAGE ET COMMANDES
DE LA CONSOLE

SUPPORT DE LECTURE

POIGNÉES À FRÉQUENCE
CARDIAQUE

GUIDONS

PLACEMENT DE
LA CLÉ DE SÉCURITÉ

GUIDONS
DE LA CONSOLE

CAUTION RISK OF INJURIES TO PERSONS:
ATTACH SAFETY KEY CLIP TO CLOTHING BEFORE STARTING. TO AVOID INJURY, STAND ON THE SIDE RAILS BEFORE STARTING TREADMILL. READ AND FOLLOW ALL INSTRUCTIONS BEFORE OPERATING. KEEP CHILDREN AWAY FROM THIS EQUIPMENT. REMOVE SAFETY KEY WHEN NOT IN USE AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN. CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. STOP EXERCISING IF YOU FEEL PAIN, FAINT, DIZZY OR SHORT OF BREATH. KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS. FOR CONSUMER USE ONLY.

MISE EN GARDE RISQUE DE BLESSURES À LA PERSONNE :
FIXEZ L'ATTACHE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À VOS VÊTEMENTS AVANT DE COMMENCER. POUR ÉVITER LES BLESSURES, TENEZ-VOUS SUR LES RAILS LATÉRAUX DU TAPIS ROULANT. LIRE ET SUIVRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'OPÉRER. GARDEZ LES ENFANTS LOIN DE CET ÉQUIPEMENT. ENLEVEZ LA CLÉ DE SÉCURITÉ LORSQUE LA MACHINE N'EST PAS UTILISÉE ET ENTREPOSEZ-LA HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. ARRÊTEZ VOS EXERCICES SI VOUS RESSENTEZ DE LA DOULEUR, DES FAIBLESSES, DES VERTIGES OU DE L'ESSOUFFLEMENT. GARDEZ VOTRE CORPS ET VOS VÊTEMENTS LIBRE ET LOIN DES PIÈCES AMOVIBLES. POUR USAGE PAR LES CONSOMMATEURS SEULEMENT.

PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PARA LAS PERSONAS:
ASEGURE EL BROCHE DE LA LLAVE DE SEGURIDAD A SU ROPA ANTES DE COMENZAR. PARA EVITAR LESIONES, COLÓQUESE SOBRE LOS RIELES LATERALES ANTES DE ACTIVAR LA CAMINADORA. LEA Y SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE PONER EN FUNCIONAMIENTO LA UNIDAD. MANTENGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. QUITE LA LLAVE DE SEGURIDAD CUANDO NO UTILICE EL EQUIPO Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO. DEJE DE HACER EJERCICIO SI SIENTE DOLOR, SENSACIÓN DE DESMAYO, MAREOS O SI SIENTE FALTA DE AIRE. MANTENGA EL CUERPO Y LA ROPA LIBRES Y ALEJADOS DE TODAS LAS PIEZAS MÓVILES. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

COUVERCLE DU MOTEUR

BANDE/PLATE-FORME DE COURSE

TENSION DU ROULEAU ARRIÈRE
ET BOULONS D'AJUSTEMENT

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.

RAIL LATÉRAL

OUTILS REQUIS :

- ☐ Clé à manche en T
- ☐ Clé à manche en T
- ☐ Tournevis (non inclus)

PIÈCES COMPRISES :

- ☐ 2 guidons du mât
- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 ensembles de couvercles de mâts de console
- ☐ 2 poignées à fréquence cardiaque
- ☐ 1 trousse de quincaillerie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 couvercle USB
- ☐ 1 tapis en caoutchouc pour lecteurs de média
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone (suffisant pour 2 applications)

BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des questions ou s'il manque des pièces, communiquez avec le soutien technique à la clientèle. Les coordonnées figurent au verso de ce manuel.

PRÉ ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Placez l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prenez des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de la machine. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle se trouve sur le côté. Après avoir retiré les bandes d'emballage, ne tentez pas de transporter la machine tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée et placée dans sa position verticale pliée et que la goupille de verrouillage n'a pas été bien sécurisée. Déballez et assemblez l'appareil là ou il sera utilisé. Ce tapis roulant est équipé d'amortisseurs à haute pression qui peuvent se déployer soudainement en cas de manipulation incorrecte. Ne saisissez jamais une partie quelconque du cadre d'inclinaison et ne tentez pas de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

⚠ AVERTISSEMENT

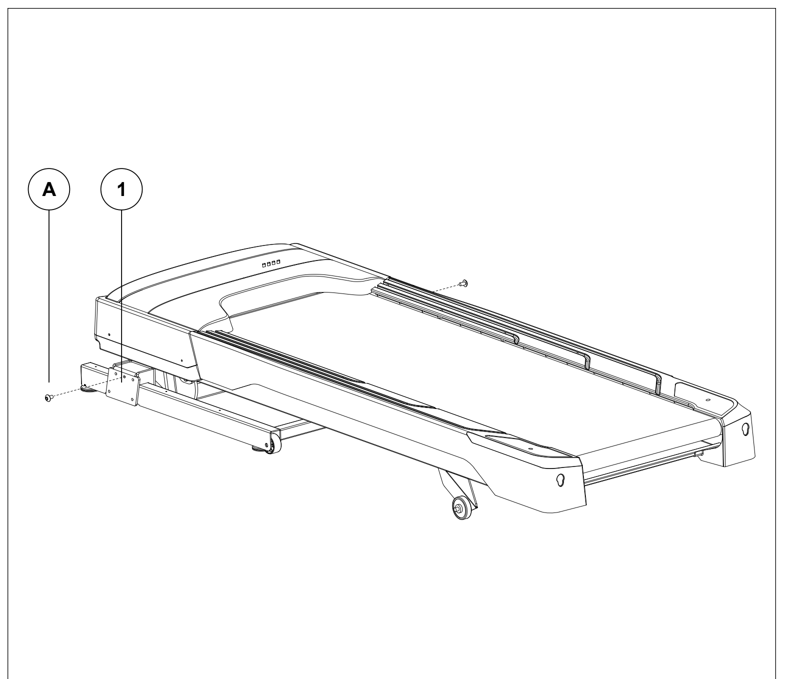
- NE TENTEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas le tapis roulant ou ne le sortez pas de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. Vous pouvez enlever l'emballage plastique des mâts de console.
- LE NON-RESPECT DE CES DIRECTIVES PEUT CAUSER DES BLESSURES!

⚠ REMARQUES IMPORTANTES

- À chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les boulons et les vis sont en place et partiellement vissés. Il est recommandé de compléter l'assemblage avant de serrer N'IMPORTE des boulons.
- Beaucoup de pièces sont légèrement pré-graissées pour faciliter l'assemblage et l'usage. Ne les essuyez-pas. Si vous rencontrez de difficultés, une légère application de la graisse de lithium pour vélos est recommandée.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 1**





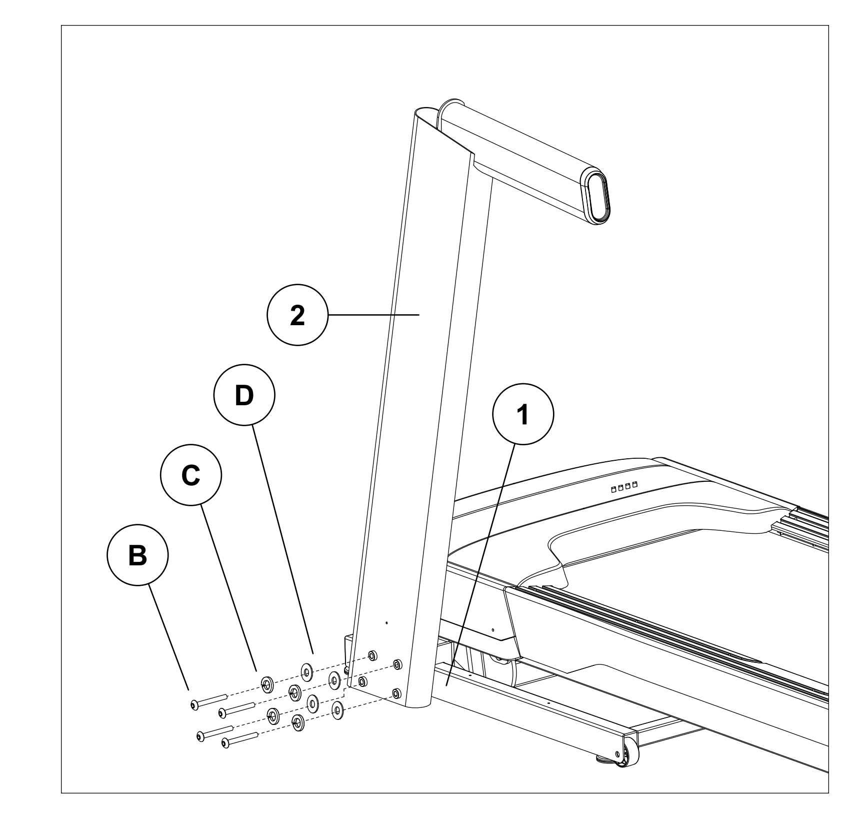
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 1 :		
PIÈCE	TYPE	QTÉ
A	BOULON	2

A Coupez les courroies d'emballage jaune et soulevez la plate-forme de course pour enlever tous le contenu qui se trouvent en-dessous.

B Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1**.

C Insérez 2 **BOULONS (A)** dans les **SUPPORTS DU CADRE PRINCIPAL (1)**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2**



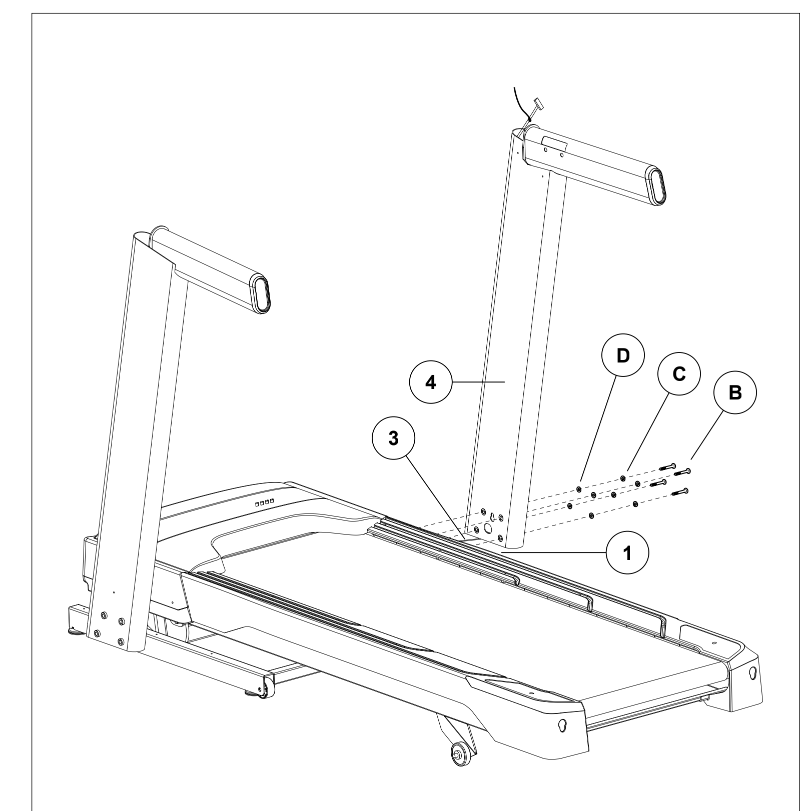
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2 :		
PIÈCE	TYPE	QTÉ
B	BOULON	8
C	RONDELLES ELASTIQUES	8
D	RONDELLES PLATES	8

A Ouvrir la **QUINCAILLERIE POUR ETAPE 2**.

B Aligner le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE (2)** pour que le **BOULON (A)** soit en place en bas du **MONTANT DE CONSOLE (2)**.

C Attacher le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE (2)** au **CROCHET DE CADRE (1)** avec **4 RONDELLES PLATES (D)**, **4 RONDELLES ELASTIQUES (C)**, et **4 BOULONS (B)**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2** (continue)



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2 :		
PIÈCE	TYPE	QTÉ
B	BOULON	8
C	RONDELLES ELASTIQUES	8
D	RONDELLES PLATES	8

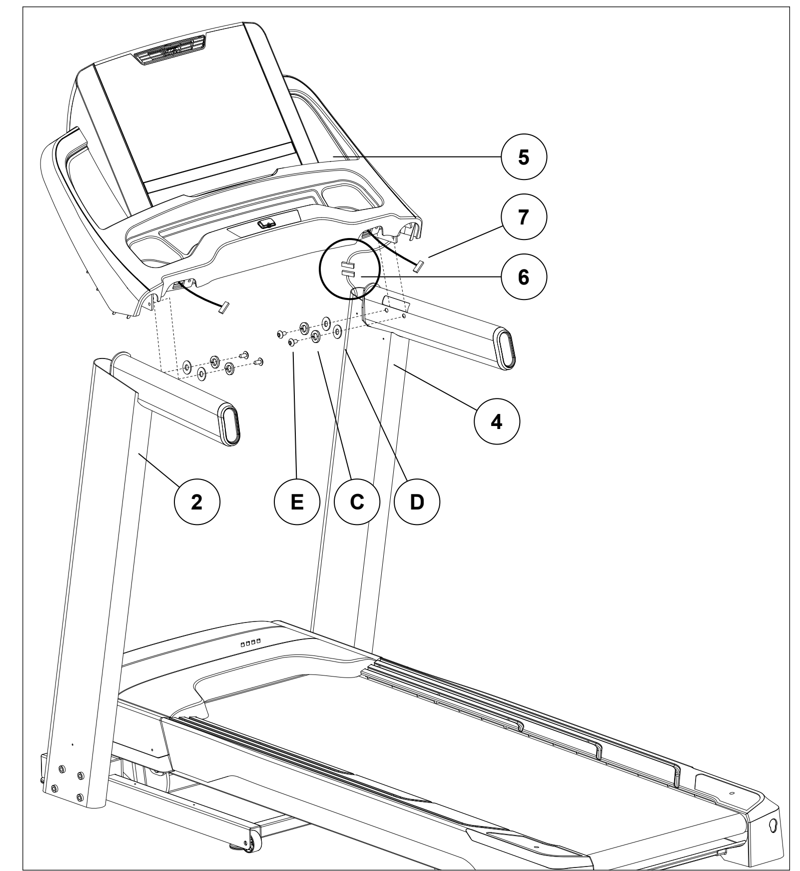
REMARQUE : Faire attention de ne pas pincer le câble de console.

A Tirer soigneusement le **CABLE DE CONSOLE (3)** à travers le cadre à l'aide du **FIL DE GUIDAGE**. Connecter le **CABLE DE CONSOLE** au **CABLE DE CONSOLE** en bas du montant. L'autre bout du **MONTANT DE CONSOLE (4)** doit être en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE**.

B Aligner le **MONTANT DE CONSOLE DROITE (4)** pour que le **BOULON (A)** soit en place en bas du **MONTANT DE CONSOLE (4)**.

C Attacher le **MONTANT DE CONSOLE (4)** au **CROCHET DE CADRE (1)** avec **4 RONDELLES PLATES (D)**, **4 RONELLES ELASTIQUES (C)**, **ET 4 BOULONS (B)**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 4**



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 4 :		
PIÈCE	TYPE	QTÉ
E	BOULON	4
C	RONDELLES ELASTIQUES	4
D	RONDELLES PLATES	4

REMARQUE : Prenez garde de ne pas pincer les câbles de console en la fixant.

A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3**.

B Placez délicatement la **CONSOLE (5)** sur les **MÂTS DE CONSOLE (2 ET 4)**.

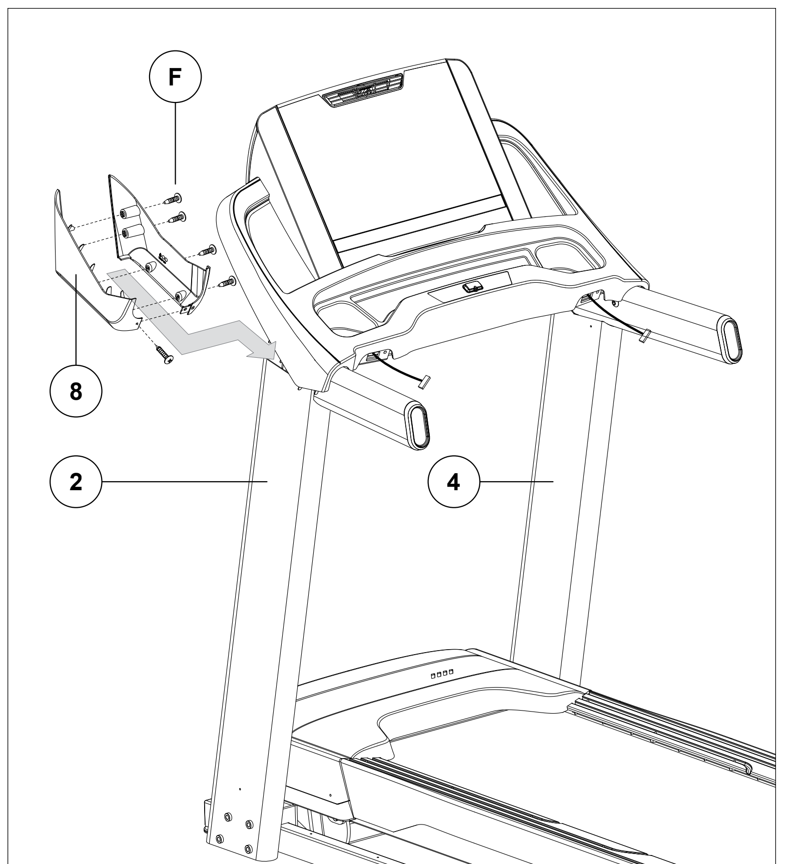
C Branchez les **CÂBLES DE CONSOLE (6)** et glissez-les à l'intérieur du **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)**. Ne branchez pas les **CÂBLES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (7)** avant d'avoir effectuer L'ÉTAPE 5.

D Branchez la **CONSOLE (5)** au **MÂT DROIT DE CONSOLE (4)** à l'aide de 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ELASTIQUES (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.

E Répétez L'ÉTAPE D de l'autre côté.



ASSEMBLAGE **ÉTAPE 5**



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 5 :		
PIÈCE	**TYPE**	**QTÉ**
F	VIS	10

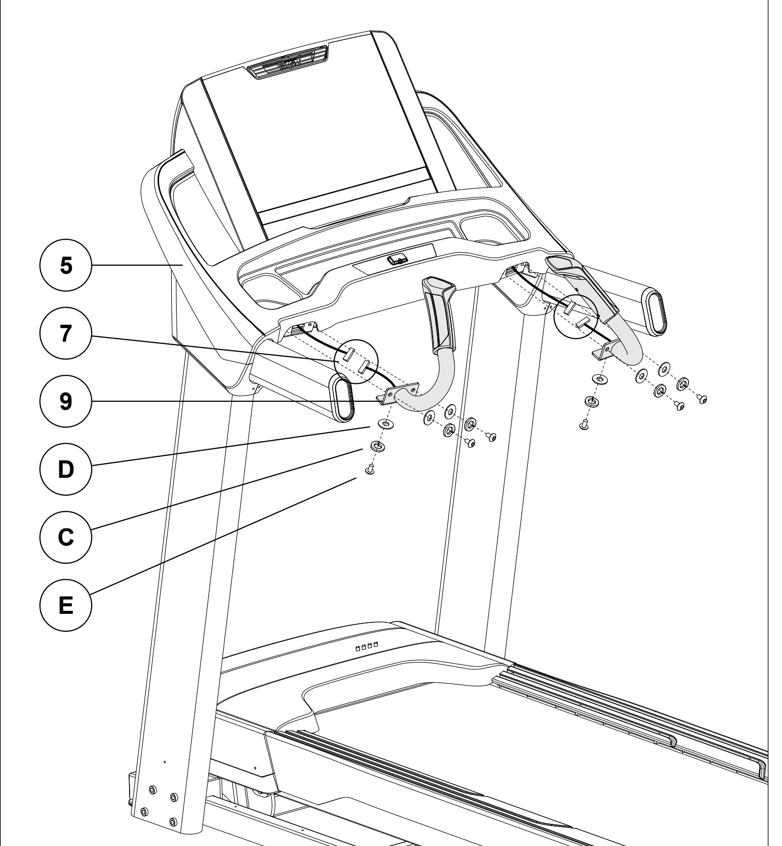
A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.

B Glissez **LES DEUX COUVERCLES DES MÂTS DE LA CONSOLE (8)** sous la console et autour des mâts de la console.

C Fixez **LES COUVERCLES DES MÂTS DE LA CONSOLE (8)** à l'aide de 4 **VIS (F)** de l'intérieur et 1 **VIS (F)** de l'avant.

D Répétez l'opération de l'autre côté **(4)**.

D'ASSEMBLAGE **ÉTAPE 6**



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 6 :		
PIÈCE	**TYPE**	**QTÉ**
E	BOULON	6
C	RONDELLES ELASTIQUES	6
D	RONDELLES PLATES	6

REMARQUE : Be careful not to pinch the heart rate cables while attaching the heart rate grip bars.

A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6**.

B Branchez les **CÂBLES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (7)** et glissez-les soigneusement à l'intérieur de la **CONSOLE (5)**.

C Fixer la **BARRE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (9)** à la **CONSOLE (5)** avec **3 RONDELLES PLATES (D)**, **3 RONDELLES ELASTIQUES (C)**, et **3 BOULONS (E)**.

D Répétez l'opération de l'autre côté.

ASSEMBLAGE TERMINÉ!

Avant la première utilisation, appliquez une peu de lubrifiant à la plate-forme du tapis roulant selon les instructions dans la section ENTRETIEN dans le guide DU TAPIS ROULANT.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer. La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



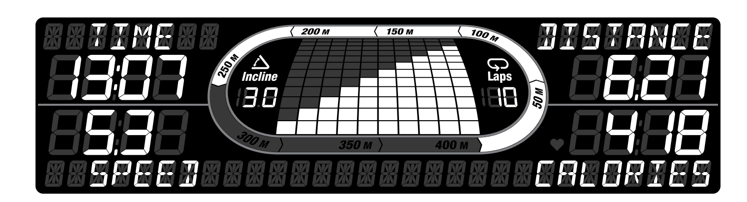
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

- **A) FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL :** temps, inclinaison, distance, LIVETRACK, vitesse, tours, calories et fréquence cardiaque.
- **B) TOUCHES DE – / + PROGRAMMATION :** Utilisé pour parcourir les programmes et les statistiques d'entraînement LIVETRACK.
- **C) ENTRER (Entrer) :** Utilisé pour confirmer une sélection. Appuyez pour changer l'affichage du feedback pendant une séance d'entraînement.
- **D) PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Branchez votre lecteur de média dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- **E) VOLUME :** Utilisé pour augmenter ou baisser le volume.
- **F) SYSTÈME DE JOURNAL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK :** Consultez la page 56 pour plus d'informations.
- **G) PORT USB :** Insérez la clé USB pour des mises à jour de logiciels.
- **H) LUMIÈRE ÉCONOMISEURE D'ÉNERGIE :** Indique si la machine est en mode économiseur d'énergie.
- **I) TOUCHES DE PROGRAMMES :** Appuyez pour sélectionner la séance d'entraînement.
- **J) TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON :** Utilisé pour atteindre l'inclinaison désirée rapidement.
- **K) TOUCHES RAPIDES DE VITESSE :** Utilisé pour atteindre la vitesse désirée rapidement.
- **L) TOUCHES – / + D'INCLINAISONS :** Utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison.
- **M) TOUCHES – / + DE VITESSE :** Utilisé pour ajuster le niveau de la vitesse.
- **N) GO / PAUSE (ALLER/PAUSE) :** Utilisé pour démarrer une séance de conditionnement physique, de la mettre en pause et pour redémarrer suite à une pause.
- **O) STOP / HOLD TO RESET (ARRÊT/TENIR POUR RÉINITIALISER) :** Utilisé pour arrêter la machine et pour réinitialiser la machine lorsqu'il est maintenu enfoncé.
- **P) VENTILATEUR :** Ventilateur de conditionnement physique personnel
- **Q) TOUCHE DU VENTILATEUR :** Appuyez pour allumer ou fermer le ventilateur.
- **R) HAUT-PARLEURS :** Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur de média.
- **S) SUPPORT DE LECTURE :** Retient les matériaux de lecture.
- **T) POCHETTES DE STORAGE :** Pour entreposer des articles personnels, par exemple, une bouteille d'eau que vous avez apportée.
- **U) CLÉ DE SÉCURITÉ :** Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.
- **V) TAPIS EN CAOUTCHOUC :** Placez le tapis en caoutchouc au-dessus du support à lecture pour aider à tenir votre lecture de média en place.







FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **DURÉE :** Indiquée en minutes : secondes. Visualisez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE :** Shown as miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante de votre entraînement.
- **VITESSE :** Indiquée en mi/hIndique la vitesse de déplacement de la bande.
- **CALORIES :** Le total des calories brûlées au cours de votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRE) :** Indiquée en BPM (battements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s’affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre).
- **PENTE :** Indiquée en pourcentage. Indique le niveau de la pente de la surface de course.
- **PISTE :** Suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s’allument à chaque 50 mètres de course complétés.
- **TOURS :** Indique combien de tours de 400 mètres (¼mille) ont été complétés.
- **LIVETRACK :** Lorsque LIVETRACK est activé, les renseignements LIVETRACK s’affichent. Reportez-vous à la page 56.

POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu’il n’y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
2) Branchez le cordon d’alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu’elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Sélectionnez User 1, User 2 ou Guest (utilisateur 1, utilisateur 2 ou invité) à l’aide de **– / +** et appuyez sur ENTER (Entrer).
7) Vous avez deux options pour commencer une séance :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche GO (aller) pour commencer une séance d’exercice.
Le temps, la distance et les calories commenceront à compter à partir de zéro. OU.

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

8) Appuyez sur la TOUCHE DE PROGRAMME désirée pour sélectionner une séance d’entraînement.
9) Réglez la durée de la séance d’entraînement en utilisant **– / +** et appuyez sur ENTER (Entrer).
10) Réglez le niveau de la séance d’entraînement en utilisant **– / +** et appuyez sur ENTER (Entrer).
11) Appuyer sur la touche « GO » (Aller) pour commencer.
Remarque : Vous pouvez ajuster la vitesse et l’inclinaison pendant votre entraînement.

LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, la console indiquera « entraînement complété » et émettra un bip. Vos renseignements d’entraînement resteront affichés sur la console pendant 30 secondes et se remettront à zéro par la suite.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Tenez LA TOUCHE stop (arrêt) pendant 3 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour effacer le programme ou affichage actuel, tenez la touche stop (arrêt) pendant 3 secondes.

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME



1) **MANUEL :** Vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison manuellement pendant votre entraînement.

2) **PERTE DE POIDS :** Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans l a zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

PERTE DE POIDS													
Segment		Réchauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée		4:00 MIN		Chaque segment dure 30 secondes								4:00 MIN	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

3) **TONIFICATION MUSCULAIRE :** Tonifie les muscles en ajustant les pentes graduellement, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Les segments changent à toutes les 30 secondes. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

TONICITÉ DES MUSCLES – PENTE SEULEMENT																				
Segments	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Durée	4:00 MIN				Chaque segment dure 30 secondes												4:00 MIN			
Niveau 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Niveau 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Niveau 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Niveau 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Niveau 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Niveau 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Niveau 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Niveau 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Niveau 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Niveau 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

4) **BÂTISSEUR DE FORCES :** Les segments de temps varient entre 30 et 90 segments pour mettre votre endurance et vos forces à l'épreuve. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

BÂTISSEUR DE FORCES – PENTE SEULEMENT																				
Segment	Réchauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
Secondes	4:00 MIN				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN			
Niveau 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Niveau 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Niveau 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Niveau 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Niveau 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Niveau 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Niveau 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

5) **INTERVALLES DE VITESSE :** Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la vitesse pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les vitesses changent et les segments se répètent à toutes les 90 secondes et 30 secondes.

INTERVALLES DE VITESSE						
Segment	Réchauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

INTERVALLES MAXIMUM							
Segment		Réchauffement		1	2	Récupération	
Durée		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 5	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Niveau 7	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinaison	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

6) **INTERVALLES MAXIMUM :** Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la vitesse pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les vitesses changent et les segments se répètent à toutes les 90 secondes et 30 secondes.

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME



7-8) 5K/10K : Programmes qui vous permettent de régler et de travailler à un objectif de distance. Le tapis roulant ajuste la pente automatiquement pour simuler la course sur une piste actuelle. La pente change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

5km/10km – PENTE SEULEMENT																			
Segment	Réchauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération	
Inclinaison	4:00 MIN		Chaque segment est d'une distance de 0,16 KM															4:00 MIN	
Niveau 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

9) CHEMIN DE DÉFILEMENT : Simule l'escalade de montagnes en augmentant et en diminuant la pente. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

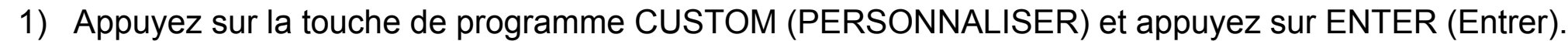
CHEMIN DE DÉFILEMENT – LA PENTE CHANGE																				
Segment	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Niveau 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
Niveau 9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
Niveau 10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

10) CHEMIN QUI MONTE : Ce programme cardio d'escalade haute intensité vous offre un entraînement solide et varié avec 10 niveaux différents.

CHEMIN QUI MONTE – PENTE SEULEMENT																				
Segment	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Niveau 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Niveau 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
Niveau 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
Niveau 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
Niveau 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
Niveau 7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
Niveau 8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
Niveau 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
Niveau 10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME PERSONNALISÉ

Vous permet de créer et de refaire une séance d'entraînement parfaite pour vous avec une vitesse, une pente et une combinaison de durées spécifiques. L'ultime programme personnel. Objectif de durée



1) Appuyez sur la touche de programme CUSTOM (PERSONNALISER) et appuyez sur ENTER (Entrer).
2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant **– / +** et appuyez sur ENTER (Entrer).
3) Utilisez **– / +** pour régler la vitesse de chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la vitesse pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
4) Utilisez **– / +** pour régler la pente pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la pente pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
5) Appuyer sur la touche « GO » (Aller) pour commencer la séance d'entraînement.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Accédez au mode de réglage : Appuyez et tenez LES TOUCHES RAPIDES 1 & 2 pendant 3 à 5 secondes.
2) Utilisez **– / +** pour changer les réglages et appuyez sur ENTER pour confirmer.
3) Les réglages incluent : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
4) Révision des réglages : Vous pouvez réviser vos réglages n'importe quand alors que vous êtes en mode de réglage. Utilisez le bouton ENTER (Entrer) pour défiler à travers les réglages.
5) Sortir du mode de réglage : Pour confirmer la DATE et l'HEURE, appuyez et tenez la touche ENTER pendant 3 secondes.
6) Pour réinitialiser, accédez de nouveau au mode de réglage et ajustez la DATE et l'HEURE aux réglages corrects.

SYSTÈME DE JOURNAL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK

Le logiciel LIVETRACK intégré vous permet de suivre votre progrès en conditionnement physique sans le besoin de journaux papiers. À l'aide de LIVETRACK, vous pourrez facilement comparer votre entraînement actuel avec les données totales de votre dernière séance, la moyenne de vos séances et la totalité de vos séances. Avec l'accès rapide au feedback tel que la durée de votre séance ou les calories brûlées lors de séances antérieures, vous pourrez voir votre progrès.

SETUP (RÉGLAGES)

Pour activer système de journal de conditionnement physique LIVETRACK vous DEVEZ choisir un utilisateur avant de commencer un programme. Pour sélectionner l'utilisateur 1 ou 2, utilisez **– / +** et appuyez sur **ENTER** pour confirmer. Les données d'entraînement seront accumulées pour l'utilisateur choisi seulement. REMARQUE : Si aucun utilisateur est sélectionné, aucune donnée ne sera conservée.

RESET (RÉINITIALISER)

Réinitialisez tous les renseignements enregistrés pour l'utilisateur 1 et 2 en sélectionnant l'utilisateur et en tenant la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/TENIR POUR RÉINITIALISER)** pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape est permanente et supprimera TOUTES les données accumulées antérieurement pour l'utilisateur choisi.

ACCUMULATED DATA (DONNÉES ACCUMULÉES)

Une fois LIVETRACK activé, vous pouvez faire défiler les données accumulées dans plusieurs formats en appuyant sur les touches de LIVETRACK. Une séance d'entraînement est enregistrée : à la fin du programme, si la console est mise en pause et la séance n'est pas reprise à l'intérieure de 5 minutes, ou si vous appuyez sur et tenez la touche STOP pour réinitialiser la console.

1) **MEILLEUR RÉSULTAT :** Permet à l'utilisateur de faire défiler les 5 meilleures séances de toutes les séances d'entraînement antérieures. Ils sont :
- Meilleure mille – le temps le plus rapide dont l'utilisateur a complété un mille
- Meilleure 5 km – le temps le plus rapide dont l'utilisateur a complété une distance de 5 km
- Séance d'entraînement la plus longue – (durée)
- Séance d'entraînement la plus longue – (distance)
- Calories brûlées – séance dans laquelle l'utilisateur a brûlé le plus de calories

2) **5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT :** vous permet de visualiser les données de vos 5 dernières séances d'entraînement. Vous pouvez faire défiler et visualiser les données suivantes provenant des ces 5 séances d'entraînement en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT) :**
- Durée – durée totale de la séance d'entraînement sélectionnée
- Distance – distance totale de la séance d'entraînement sélectionnée
- Calories – total des calories brûlées au cours de votre entraînement sélectionné.
- Pas – pas moyen au cours de votre entraînement sélectionné
- Gain d'élévation (pieds) - élévation totale escaladée, en pieds, au cours de la séance d'entraînement sélectionnée.

3) **TOTALS DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT :** vous permet de visualiser les données totales accumulées de vos séances d'entraînement. Appuyer sur la touche **WORKOUT TOTALS (TOTALES DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)** vous permet de faire défiler les données totales suivantes :
- Nombre total de séances d'entraînement
- Distances totales des séances d'entraînement
- Calories totales des séances d'entraînement
- Durée totale des séances d'entraînement
- Gain d'élévation - élévation totale escaladée en pieds

UTILISATION DE VOTRE LECTEUR DE MÉDIA



1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE AUDIO sur la gauche de la console et la prise des écouteurs dans votre lecteur de média.
2) Utilisez les boutons sur le lecteur de média pour ajuster les paramètres des chansons.
3) Débranchez le CORDON D'ADAPTATEUR AUDIO si non utilisé.

ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE)

Cette machine a une fonction appelée Energy Saver™ (Mode de Veille) qui n'est pas activée automatiquement. Quand on l'active, l'affichage passera au mode de sommeil (Mode Economique d'Energie) après 15 minutes de non-activité. Cette fonction épargne d'énergie électrique en désactivant toute électricité sur la machine jusqu'à ce qu'une touche soit pesée sur la console. Cette fonction peut être allumée ou éteinte dans le mode ingénieur.

Pour entrer dans le mode ingénieur, appuyez et enfoncez sur la touche **+ L'INCLINAISON** et la touche **– VITESSE** pour 3 à 5 secondes. Utilisez les touches **– / +** pour aller jusqu'à ENG3. Appuyez sur **ENTER** pour sélectionner ENG3. Utilisez les touches **– / +** et choisissez ENRGY SVE ON or OFF. Appuyez et enfoncez sur la touche **STOP** pour 3 à 5 secondes pour sortir de l'ENG3. Appuyez et enfoncez à nouveau pour 3 à 5 secondes sur la touche **STOP** pour sortir du mode ingénieur.



GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL





CAPACITÉ DE POIDS = 147 kilogrammes (325 lbs)

CADRE =À VIE

La garantie du cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR DE L'ENTRAÎNEMENT/MOTEUR DE L'ÉLÉVATION = À VIE

La garantie des moteurs de l'entraînement/l'élévation contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main-d'oeuvre ou l'installation du moteur ne sont pas couvertes par la garantie du moteur.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES = 3 ANS

La garantie des composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-haut à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN D'ŒUVRE = 1 AN/

La garantie couvrira les frais de main d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période spécifiée ci-dessus à compter de la date originale d'achat, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

EXCLUSIONS ET LIMITES

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial et la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Dommages accessoires ou indirects. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou accessoires, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages accessoires de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Équipement opéré ou dont le propriétaire demeure à l'extérieur des États-Unis et le Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'oeuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du manufacturier n'est plus valide mais que vous avez une garantie prolongée, référez-vous à cette garantie prolongée pour les coordonnées de contact concernant les demandes de service ou de réparation sous garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible à l'intérieur de 240 km (150 milles) du Détaillant de service autorisé le plus près (pour une distance de plus de 240 km (150 milles) du détaillant de service le plus près, le service sera la responsabilité du consommateur).
- Tous les retours doivent être pré-autorisés par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut exiger que les composantes défectueuses soient retournées au fabricant une fois la garantie terminée accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. Si on vous a demandé de retourner des pièces et vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: Lea las instrucciones antes de utilizar esta caminadora. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta caminadora estén informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número indicado en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la caminadora del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Nunca utilice la caminadora antes de asegurar el broche de sujeción a su ropa.
- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la caminadora.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la caminadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la caminadora mientras esté en funcionamiento.
- La caminadora no debe ser utilizada por personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- Al hacer descender la plataforma de la caminadora, espere a que las patas traseras queden firmes sobre el piso antes de pisar sobre la plataforma.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- La caminadora nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y después de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la caminadora.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la caminadora.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la caminadora sin la supervisión de un adulto.
- Utilice la caminadora únicamente para el uso convencional, tal como se describe en la guía de la caminadora y el manual del propietario.
- No utilice otros accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número en la contraportada para programar el servicio técnico.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora con la abertura de aire obstruida. Mantenga la abertura de aire limpia, sin pelusas, cabellos, etc.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito puede invalidar la garantía.
- El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de asistencia técnica a clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.

Es esencial que la caminadora se utilice únicamente en interiores, en una sala con temperatura controlada. Si la caminadora se ha expuesto a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una caminadora se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

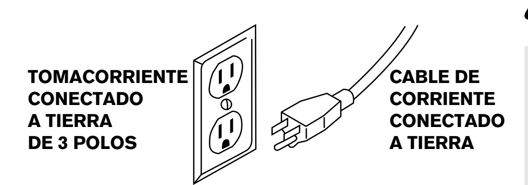


PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora debe ser utilizada con un circuito de 20 amperios como mínimo.





ADVERTENCIA

Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

ENSAMBLAJE



ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén apretadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de la caminadora, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el bastidor base como se muestra en la imagen.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

TM	

NOMBRE DE MODELO: **CAMINADORA** ____________ **AFG**

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



VENTILADOR DE LA CONSOLA
CONSOLA
ALTAVOCES
BOTONES DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN
SOPORTE PARA BOTELLA DE AGUA
INTERRUPTOR DE ENCENDIDO/APAGADO
DISYUNTOR
CABLE DE CORRIENTE
PANTALLA Y CONTROLES DE LA CONSOLA
ESTANTE DE LECTURA
BARRAS DE LAS EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO CARDÍACO
BARRAS DE SUJECIÓN
UBICACIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD
POSTE DE LA CONSOLA
CUBIERTA DEL MOTOR
BANDA / PLATAFORMA PARA CORRER
PERNOS DE AJUSTE/TENSIÓN DE RODILLOS TRASEROS

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.

RUEDA DE TRANSPORTE
MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE (DEBAJO DE LA PLATAFORMA)
RIEL LATERAL

HERRAMIENTAS REQUERIDAS:

- ☐ Llave en T
- ☐ Llave en L
- ☐ Destornillador (no incluido)

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 2 postes de consola
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 juegos de cubiertas de postes de consola
- ☐ 2 empuñaduras con sensor de ritmo cardíaco
- ☐ 1 juego de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 cubierta para USB
- ☐ 1 almohadilla de caucho para reproductor
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)

☎ ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o hay piezas faltantes, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contraportada de este manual.

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Coloque la caja de la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Tenga PRECAUCIÓN cuando manipule y transporte la unidad. Nunca abra la caja cuando la misma esté sobre su lado. Cuando haya quitado las bandas de sujeción, no levante ni transporte la unidad a menos que esté completamente ensamblada y que esté en posición vertical, plegada, con el mecanismo de bloqueo asegurado. Desempaque y ensamble la unidad en el lugar donde se la utilizará. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse y descargarse a presión si se tratan sin cuidado. Nunca agarre ninguna parte de la estructura que produce la inclinación para intentar levantar o mover la caminadora.

⚠ ADVERTENCIA

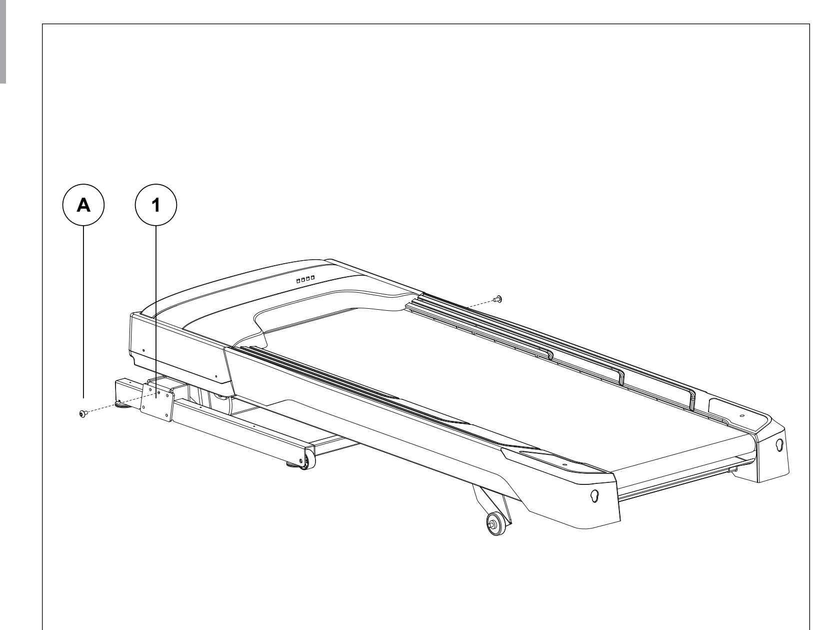
- ¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje hasta que se le indique hacerlo en las instrucciones de ensamblaje. Puede quitar el envoltorio plástico de los postes de la consola.
- ¡PODRÍAN PRODUCIRSE LESIONES SI NO SE SIGUEN ESTAS INSTRUCCIONES!

⚠ NOTAS IMPORTANTE

- Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.
- Muchas partes han sido pre-lubricadas para facilitar el ensamblaje e el uso. No les limpie. Si usted encontraría dificultades, puede usar una ligera capa de grasa de litio de bicicleta.

AFG14_OM_3.3AT_Rev1_2.indd 68-69 7/31/14 4:41 PM

ENSAMBLAJE **PASO 1**



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1 :		
PIEZA	**TIPO**	**CANT.**
A	PERNO	2

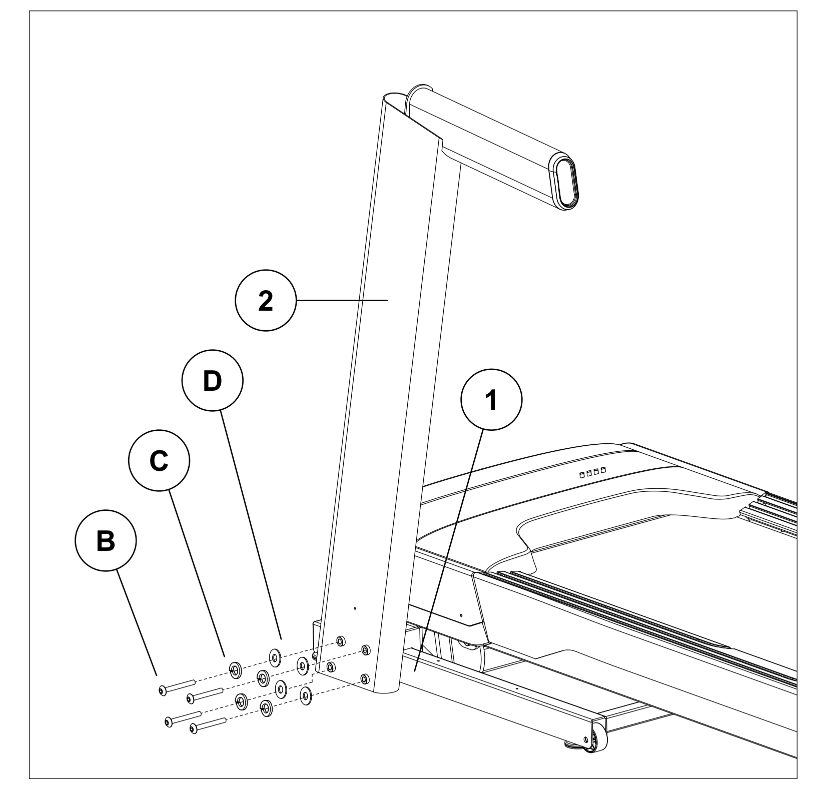
A Corte las bandas de sujeción amarillas y levante la plataforma para correr hacia arriba y retire todo lo que haya debajo de la misma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.

C Inserte 2 **PERNOS (A)** en las **MÉNSULAS DEL BASTIDOR PRINCIPAL (1)**.

ENSAMBLAJE **PASO 2**



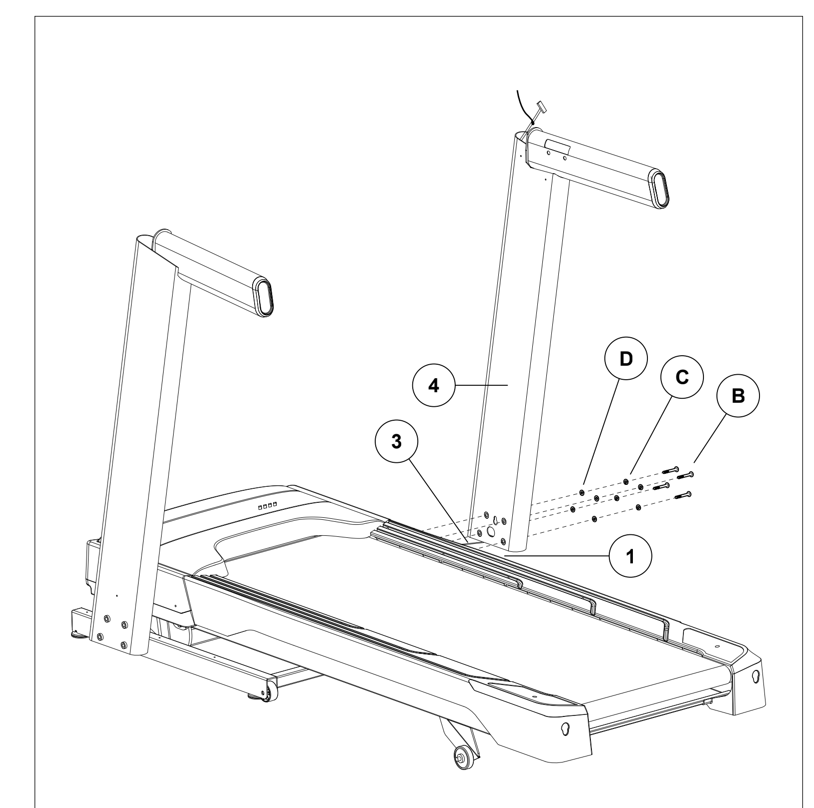


TORNILLERÍA PARA EL PASO 2 :		
PIEZA	**TIPO**	**CANT.**
B	PERNOS	8
C	ARANDELAS ELÁSTICAS	8
D	ARANDELAS PLÁSTICAS	8

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.

B Alinee el **POSTE IZQUIERDA DE LA CONSOLA (2)** para que el perno **(A)** se siente en el **ORIFICIO DENTADO** en la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA (2)**.

C Ate el **POSTE IZQUIERDA DE LA CONSOLA (2)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (1)** usando **4 ARANDELAS PLANAS (D)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **4 PERNOS (B)**.



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2 :		
PIEZA	TIPO	CANT.
B	PERNOS	8
C	ARANDELAS ELÁSTICAS	8
D	ARANDELAS PLANAS	8

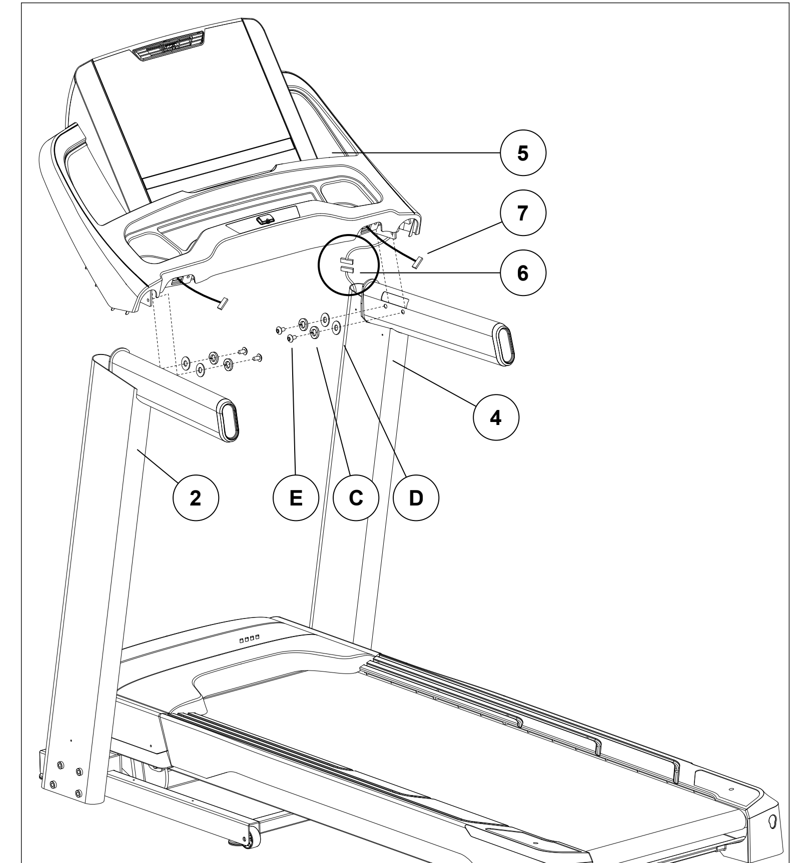
NOTA: Ten cuidado de no apretar el alambre de la consola al atando el poste derecho de la consola.

A Meta el alambre de alimentación del cable a través el bastidor con el **ALAMBRE DE GUIA**. Ate el **ALAMBRE DE LA CONSOLA (3)** con el **ALAMBRE AL LA PARTE INFERIOR** del poste. La otra parte del **ALAMBRE DE ALIMENTACION** se localiza a la parte superior del poste. Desconecte y desparte el **ALAMBRE DE GUIA**.

B Alinee el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)** para que el **PERNO (A)** se siente en el edifico dentado en la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA (4)**.

C Meta el **POSTE DE LA CONSOLA (4)** al **BASTIDOR (1)** usando **4 ARANDELAS (D)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **4 PERNOS (B)**.

ENSAMBLAJE **PASO 4**



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4 :		
PIEZA	TIPO	CANT.
E	PERNOS	4
C	ARANDELAS ELÁSTICAS	4
D	ARANDELAS PLANAS	4

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables de la consola mientras la conecta.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.

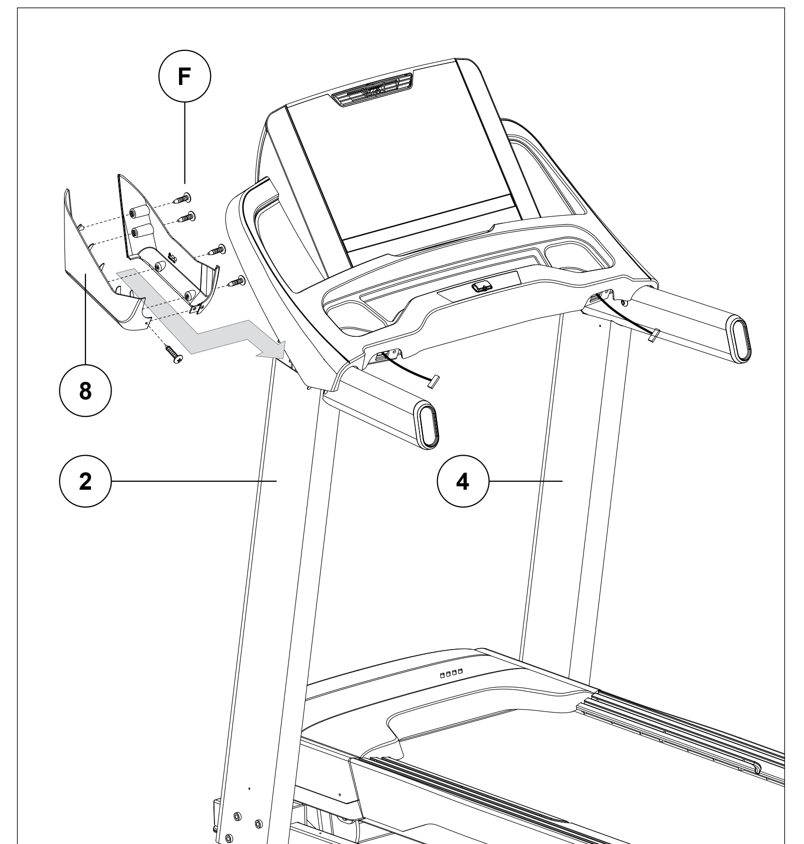
B Coloque suavemente la **CONSOLA (5)** encima de los **POSTES DE LA CONSOLA (2 Y 4)**.

C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (6)** y métalos dentro del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. No conecte los **CABLES DE RITMO CARDÍACO (7)** hasta el PASO 5.

D Conecte la **CONSOLA (5)** al **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)** usando 2 **PERNOS (E)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

E Repita el PASO D del otro lado **(2)**.

ENSAMBLAJE **PASO 5**



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5 :		
PIEZA	**TIPO**	**CANT.**
F	TORNILLO	10

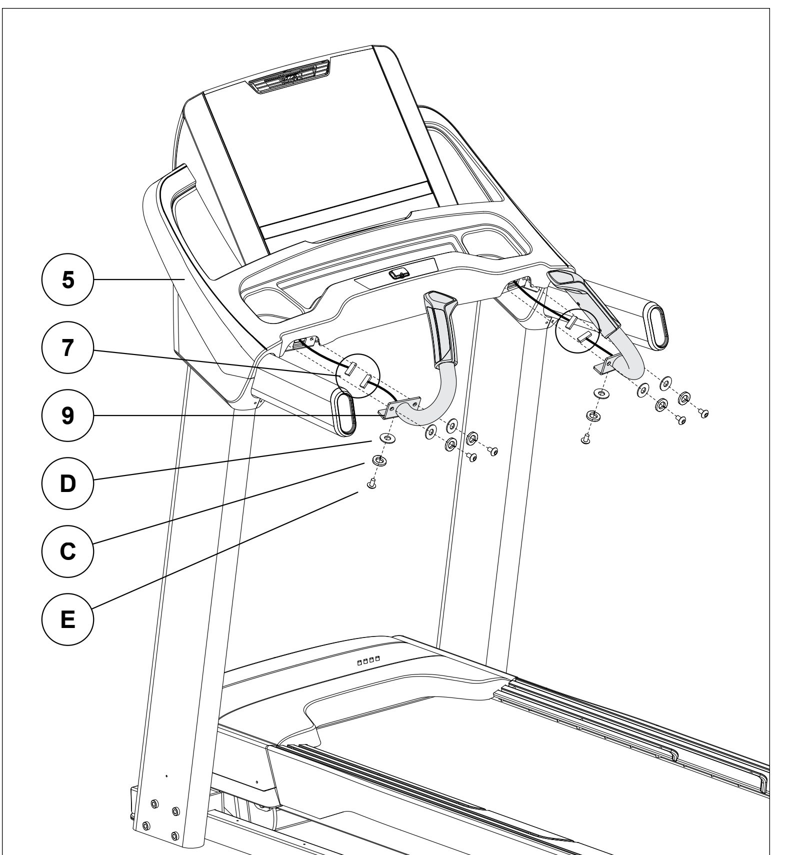
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO** 5.

B Deslice las **CUBIERTAS DE AMBOS POSTES DE LA CONSOLA (F)** debajo de la consola alrededor del **POSTE DE LA CONSOLA (2)**.

C Una las **CUBIERTAS DEL POSTE DE LA CONSOLA (F)** utilizando 4 **TORNILLOS (F)** desde el interior y 1 **TORNILLO (F)** desde el frente.

D Repita del otro lado **(4)**.

ENSAMBLAJE **PASO 6**



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6 :		
PIEZA	**TIPO**	**CANT.**
E	PERNOS	6
C	ARANDELAS ELÁSTICAS	6
D	ARANDELAS PLANAS	6

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables de ritmo cardíaco mientras conecta las barras de las empuñaduras con sensor de ritmo cardíaco.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.

B Conecte los **CABLES DE RITMO CARDÍACO (7)** y métalos con cuidado dentro de la **CONSOLA (5)**.

C Una la **BARRA DE LA EMPUÑADURA CON SENSOR DE RITMO CARDÍACO (9)** a la **CONSOLA (5)** usando 3 **PERNOS (E)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 3 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

D Repita del otro lado.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!

Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO en la GUÍA DE LA CAMINADORA.

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO MOVER LA CAMINADORA**
- **CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



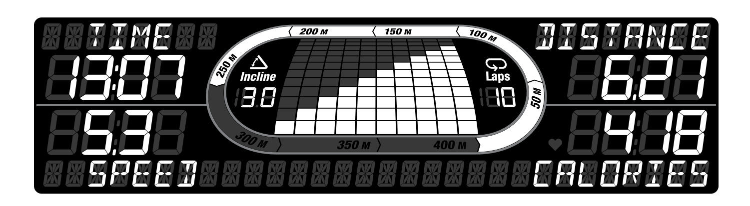
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.



- **A) VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, inclinación, distancia, LIVETRACK, velocidad, vueltas, calorías y ritmo cardíaco.
- **B) TECLAS DE – / + PROGRAMACIÓN:** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de la sesión del ejercicios de LIVETRACK.
- **C) ENTER (Aceptar):** se utiliza para confirmar una selección. Oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **D) TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- **E) VOLUME (VOLUMEN):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- **F) SISTEMA DE REGISTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LIVETRACK:** consulte la página 86 para obtener más información.
- **G) PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software
- **H) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- **I) TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- **J) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- **K) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se utilizan para alcanzar la velocidad deseada con rapidez.
- **L) TECLAS DE – / + INCLINACIÓN:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- **M) TECLAS DE – / + VELOCIDAD:** se utilizan para ajustar el nivel de velocidad.
- **N) GO / PAUSE (IR/PAUSAR):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- **O) STOP / HOLD TO RESET (PARAR / MANTENER OPRIMIDO PARA REINICIAR):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- **P) FAN (VENTILADOR):** ventilador personal para la sesión de ejercicio
- **Q) TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- **R) ALTAVOCES:** reproducen música a través de los altavoces cuando estos están conectados a su reproductor.
- **S) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- **T) BOLSILLOS DE ALMACENAMIENTO:** alojan los elementos personales que usted traiga, por ejemplo, una botella de agua.
- **U) LLAVE DE SEGURIDAD:** habilita la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- **V) ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.





VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueve la cinta.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) (RITMO CARDÍACO, RC):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Aparece como porcentaje. Indica el nivel de inclinación de la superficie para correr.
- **TRACK (PISTA):** Sigue el progreso alrededor de una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.
- **LAPS (VUELTAS):** Muestra cuántas vueltas de 400 metros (¼ milla) se han completado.
- **LIVETRACK:** Cuando se activa LIVETRACK, aparece la información LIVETRACK™ en la pantalla. Véase la página 86.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora.
3) Colóquese sobre los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
6) Seleccione User 1, User 2 o Guest (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) usando **– / +** y oprima ENTER (Aceptar).
7) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla GO (IR) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien...

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

8) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
9) Indique el tiempo de la sesión de ejercicio usando **– / +** y oprima ENTER (Aceptar).
10) Indique el nivel de la sesión de ejercicio usando **– / +** y oprima ENTER (Aceptar).
11) Oprima la tecla GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio. NOTA: Usted puede ajustar la velocidad y la inclinación durante su sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la consola mostrará el mensaje “workout complete” (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP (PARAR) por 3 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa actual, mantenga oprimido el botón stop (parar) por 3 segundos.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



1) **MANUAL:** Ajuste la velocidad y la inclinación de forma manual durante su sesión de ejercicio.

2) **WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO):** Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en su zona óptima para quemar grasa. Los cambios de velocidad e inclinación se repiten cada 30 segundos.

CONTROL DE PESO												
Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN		Cada segmento tiene 30 segundos								4:00 MIN	
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

3) **MUSCLE TONER (TONIFICADOR MUSCULAR):** Tonifica los músculos al ajustar gradualmente la inclinación mientras lo mantiene en su zona óptima para quemar grasas. Los segmentos cambian cada 30 segundos. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

TONIFICADOR MUSCULAR: INCLINACIÓN SOLAMENTE																				
Segmentos	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Tiempo	4:00 MIN				Cada segmento tiene 30 segundos												4:00 MIN			
Nivel 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Nivel 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Nivel 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Nivel 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Nivel 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Nivel 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Nivel 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Nivel 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Nivel 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Nivel 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

4) **STRENGTH BUILDER (DESARROLLADOR DE FUERZA):** Los segmentos de tiempo varían su duración de 30 a 90 segmentos para desafiar su resistencia y su fuerza. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

DESARROLLADOR DE FUERZA: INCLINACIÓN SOLAMENTE																				
Segmento	Calentamiento				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento			
Segundos	4:00 MIN				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN			
Nivel 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Nivel 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Nivel 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Nivel 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Nivel 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Nivel 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Nivel 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Nivel 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Nivel 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Nivel 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

5) **SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Los cambios de velocidad y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

INTERVALOS DE VELOCIDAD						
Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN		90 S	30 S	4:00 MIN	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Nivel 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Nivel 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Nivel 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Nivel 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Nivel 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Nivel 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Nivel 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Nivel 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

6) **PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Se producen cambios de velocidad e inclinación y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN							
Segmento		Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN		90 S	30 S	4:00 MIN	
Nivel 1	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinación	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivel 2	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinación	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivel 3	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivel 4	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 5	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivel 6	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivel 7	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinación	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 8	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinación	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 9	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivel 10	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



7-8) 5 KM / 10 KM: Programas que permiten al usuario establecer y trabajar para alcanzar un objetivo de distancia. La caminadora ajusta automáticamente la inclinación para simular el desplazamiento en un recorrido real. Los cambios de inclinación y todos los segmentos son de 0,16 km.

5 km / 10 km: INCLINACIÓN SOLAMENTE																			
Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento	
Inclinación	4:00 MIN		Cada segmento es de 0,16 KM															4:00 MIN	
Nivel 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

9) **TRAIL RUN (SENDERO DE EJECUTAR):** Simula la escalada de montañas al aumentar y reducir la inclinación. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

SENDERO DE EJECUTAR CAMBIOS DE INCLINACIÓN																				
Segmento	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Nivel 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
Nivel 2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
Nivel 3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
Nivel 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
Nivel 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
Nivel 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
Nivel 7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
Nivel 8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
Nivel 9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
Nivel 10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

10) **TRAIL CLIMB (SENDERO DE ASCENSO):** Este programa cardiovascular de ascenso de alta intensidad le ofrece una sesión de ejercicio sólida y variada con 10 niveles de dificultad diferentes.

SENDERO DE ASCENSO INCLINACIÓN SOLAMENTE																				
Segmento	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	4:00 MIN				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 MIN			
Nivel 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Nivel 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
Nivel 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
Nivel 4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
Nivel 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
Nivel 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
Nivel 7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
Nivel 8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
Nivel 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
Nivel 10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA PERSONALIZADO



Le permite crear y reutilizar una sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo máximo en programación personal. El objetivo se basa en el tiempo.

1) Oprima el botón de programa CUSTOM (PERSONAL) y oprima ENTER (Aceptar).
2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando **– / +** y oprima ENTER (Aceptar).
3) Use **– / +** para indicar la velocidad para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la velocidad para cada segmento de la sesión de ejercicio.
4) Use **– / +** para indicar la inclinación para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio.
5) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE FECHA Y HORA

1) Acceda al modo de configuración: Oprima y mantenga oprimidas las TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD 1 Y 2 por 3-5 segundos.
2) Use **– / +** para cambiar los valores y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar los parámetros.
3) Los parámetros incluyen: MONTH (MES), DAY (DÍA), YEAR (AÑO), HOUR (HORA), MINUTE (MINUTO) y AM/PM.
4) Revise los parámetros: puede revisar los parámetros en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Use el botón ENTER (Aceptar) para desplazarse por los parámetros.
5) Salga del modo de configuración: para confirmar DATE (FECHA) y TIME (HORA), oprima y mantenga oprimida la tecla ENTER (Aceptar) por 3 segundos.
6) Para reiniciar, simplemente vuelva a ingresar al modo de configuración y ajuste la FECHA y la HORA correctas.

AFG14_OM_3.3AT_Rev1_2.indd 84-85 7/31/14 4:41 PM

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

El software integrado LIVETRACK le permite dar seguimiento al progreso de su estado físico con el paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras o registros en papel. Con LIVETRACK, usted puede comparar con facilidad su sesión de ejercicio actual con los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, en promedio o en su vida. Con acceso rápido a información tal como la duración de una sesión de ejercicio o las calorías quemadas durante sesiones de ejercicio anteriores, usted puede ver el progreso que ha obtenido.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de acondicionamiento físico LIVETRACK es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use **– / +** y oprima **ENTER (Aceptar)** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan solo para el usuario que se ha elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se da seguimiento a ningún dato.

RESTABLECER

Restablezca toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (ESTADÍSTICAS DE LAS SESIONES DE EJERCICIO / MANTENER OPRIMIDA PARA RESTABLECER)** por 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS

Cuando se activa LIVETRACK, usted puede desplazarse por los datos acumulados en múltiples formatos con solo oprimir los botones de LIVETRACK. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en un lapso de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimida la tecla de paro STOP para poner en cero la consola.

1) **PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** le permite al usuario desplazar y ver los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio. Estos resultados son:
- Best Mile (Mejor milla): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido una milla.
- Best 5K (Mejor 5 km): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido 5 km.
- Longest Workout (Sesión más larga): (tiempo)
- Longest Workout (Sesión más larga): (distancia)
- Calories Burned (Calorías quemadas): mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio.

2) **LAST 5 WORKOUTS (LAS 5 ÚLTIMAS SESIONES DE EJERCICIO):** le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede desplazar y ver los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio con solo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS:**
- Time (Tiempo): tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
- Distance (Distancia): distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
- Calories (Calorías): número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
- Pace (Ritmo): ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
- Elevation gain (Aumento de elevación) (en pies): elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada

3) **WORKOUT TOTALS (TOTALES DE LA SESIÓN DE EJERCICIO):** le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS**, usted puede desplazarse por los siguientes totales:
- Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
- Total Distance (Distancia total)
- Total Calories (Calorías totales)
- Total Time (Tiempo total)
- Elevation gain (Aumento de elevación): elevación total escalada, en pies

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR



1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO incluido a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y la toma de los auriculares en su reproductor.
2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.
3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.

AHORRO DE ENERGÍA (MODO EN ESPERA)

Esta maquina tiene una función especial llamada Energey Saver™ (Modo en Espera) que no se activa automáticamente. Cuando Energy Saver es activada, la pantalla entrara en un modo de guardia “stand by” (Modo Económico de Energía) después de 15 minutos de no-actividad. Esta función ahorra energía al desactivar la mayoría de electricidad en la maquina hasta que una clave sea empujada en la consola. Se puede encender o apagar esta función en el modo ingeniero.

Para entrar en el modo de ingeniero (engineering mode), empuje y mantenga por 3-5 segundos **+ INCLINACIÓN** y **– VELOCIDAD**. Use **– / +** parar acceder a ENG3. Empuje **ENTER** para seleccionar ENG3. Use **– / +** para seleccionar ENRGY SVE ON or OFF. Empuje y mantenga **STOP** por 3-5 segundos par salir de ENG3. Empuje y mantenga una vez más **STOP** por 3-5 segundos para salir del modo ingeniero.



GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO = 325 libras (147 kilogramos)

BASTIDOR = DE POR VIDA

Garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de por vida del comprador desde la fecha de compra, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldado de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

MOTOR DE TRANSMISIÓN / MOTOR DE ELEVACIÓN = DE POR VIDA

Garantía de los motores de transmisión/elevación contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de por vida del comprador desde la fecha de compra, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La mano de obra o la instalación del motor no está comprendida bajo la garantía de los motores.

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS = 3 AÑOS

Garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA = 1 AÑO

La garantía cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO ESTÁ cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o emergentes. El fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.
- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que el fabricante autorice la cobertura.
- El equipo de propiedad u operado fuera de EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. El fabricante no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si ya se le ha vencido la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- Hay servicio técnico a domicilio dentro de los primeras 150 millas (240 km) del centro de reparaciones autorizado más cercano (las distancias mayores de 150 millas (240 km) de un proveedor de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por el fabricante.
- La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte del fabricante o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.

Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle . Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas, **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA**.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

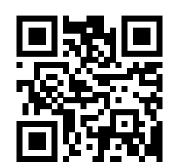
NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



US:
1-855-396-2524
ctsupport@advancedfitnessgroup.com

Servicio en Mexico : Gimpack SA de CV.
Tels (5255) 56706418 ext 820, 821, 822, 823, 824. 01(800) 288 2556
servicioclientes@gimpack.com.mx

Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527



See our troubleshooting and maintenance videos online at:
Veuillez regarder les vidéos de dépannage et de maintien sur le net au:
Miren los videos de localización y resolución de problemas y el mantenimiento por internet al:

www.youtube.com/AdvancedFitnessGroup

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China
Conçu et fabriqué aux États-Unis. • Fabriqué en Chine
Diseñado y fabricado en EE. UU. • Hecho en China